

Liebe Kursteilnehmerinnen!

Nachdem ich nun leider meine Kurse zur Entschleunigung in Bewegung einstellen musste, weil die COVID 19 Krise eine Begegnung in Gruppen nicht mehr zuließ, haben wir uns alle zurückgezogen – nach Hause, in den engsten Kreis der Familie, alleine, nur mit dem nötigsten Kontakt nach außen.

Das hinterlässt bei den meisten von uns Spuren.

Eine so noch nicht dagewesene Situation mit vielen offenen Fragen und wenig Antworten führt zu Verunsicherung, Sorgen, Ängsten, Rückzug, Vereinsamung, aber auch zu mehr Zeit und weniger Verpflichtungen, vielleicht auch zu Entschleunigung des Alltags, zu Besinnung auf das Wesentliche...

Jetzt, wo wir Stück für Stück gesellschaftlich wieder mehr Öffnung wagen und den Kreis der Begegnungen mit anderen etwas erweitern, möchte ich mich zumindest mit diesen Zeilen und meinen Überlegungen mit Ihnen und Euch in Verbindung setzen.

Meine Gruppen können in der Form, wie ich sie bislang gestaltet habe noch nicht wieder starten, aber ich denke über kreative Alternativen nach, um der Krise und dem, was die Situation mit uns macht, etwas entgegenzusetzen.

Ängste, Sorgen und Ungewissheit können uns eng und starr werden lassen. Auf der Körperebene bedeutet dies Anspannung, Versteifung, einen höheren Muskeltonus und kürzere, flachere Atmung, die Sinne orientieren sich nach innen und wir grenzen uns nach außen hin ab. Das Virus, das uns diese Pandemie gebracht hat, kann unser Immunsystem angreifen und insbesondere die Atemwege betreffen.

Diesen Phänomenen etwas entgegenzusetzen bedeutet

- die Muskeln zu lockern und zu dehnen,
- den Körper und die Seele entspannen,
- weite und raumgreifende Bewegungen zu praktizieren
- die Atmung vertiefen,
- in die Ferne schauen,
- riechen, wie die Luft gerade duftet,
- lauschen, auf das, was an Geräuschen und Klängen um uns herum zu hören ist
- das eigene Immunsystem aufbauen und stabilisieren mit frischer Luft, Sonnenlicht, ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und stärkendem Miteinander.

DAZU BIETE ICH FOLGENDES AN



INNERE STÄRKUNG in der Natur

WO Wiese beim Gemüsehof Steiger (zu Fuß, mit Fahrrad oder Auto zu erreichen, Parkplatz vom Steigerhof nutzen)

WANN mittwochs 18:30-20h, 10.6.-01.7.2020

WAS Achtsamkeitsübungen für die Sinne, Atemübungen im Stehen, Lockerung und Kreislauf-Anregung, Dehnen, Raumgreifen und Weit werden im Stand und auf der Yogamatte, abschließend genießen wir einen Bissen Obst / Gemüse

INVESTITION 50,- €

Bitte warme, bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) eigene Yogamatte mitbringen!

Ich würde mich freuen, von Ihnen und Euch zu erfahren, wer an einer solchen Stärkungsgruppe Interesse hat! Bitte meldet Euch telefonisch bei mir unter 0175-2010839 bis zum 5.7.2020 (Nachrichten bitte auf AB hinterlassen, ich mache Urlaub)

!!! Wem derzeit nicht nach Gruppe zumute ist, der könnte das Programm zur Inneren Stärkung gerne nach Anmeldung in schriftlicher Form mit Hör-CD erhalten und dieses für sich selbst alleine umsetzen. (25,-€)

Anmeldung „Innere Stärkung in der Natur“

**Mittwochs, Gemüsehof Steiger, Dahlienstraße 100,
Bornheim Waldorf**

10.06.-01.07.2020, 18:30-20 h
4 Termine 50,00 €

Selbstprogramm innere Stärkung

CD und Skript für 4 Einheiten
à 1,5 Std. 25,00 €

Anmeldung an

Saskia Parwisi, Praxis für kreative Psychotherapie,
Weimarer Straße 53, 53332 Bornheim Sechtem
Tel 0175-2010839, info@psychotherapie-parwisi.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für

Innere Stärkung in der Natur

Innere Stärkung Selbstprogramm

Die Gebühr in Höhe von _____ € habe ich auf folgendes
Konto überwiesen: Saskia Parwisi, IBAN DE36 3705 0198
0100 1456 71, Sparkasse KölnBonn, BIC COLSDE33

Skript mit CD werden nach Eingang der Anmeldung / Eingang der
Gebühr ausgehändigt.

Bei Fehlen an einzelnen Terminen während der Kurse können
keine Kosten erstattet werden. Für meine Gesundheit trage ich
selbst die volle Verantwortung. Kurse oder Workshops ersetzen
keine therapeutische Intervention.

Vorname, Name

Telefon und Email

Adresse

Datum/Unterschrift